## Gemüsebrühe – Basisch, entlastend und stärkend

Die Gemüsebrühe ist ein klassisches Hausmittel – nährstoffreich, basenbildend und leicht verdaulich. Ihre sanfte, wärmende und stärkende Wirkung auf Verdauung, Kreislauf und Immunsystem macht sie zu einem wertvollen Bestandteil der alltäglichen Ernährung.

Auch in der Chinesischen Medizin findet die klare Brühe Verwendung, insbesondere dann, wenn ein Zuviel an Feuchtigkeit oder Schleim ausgeleitet, das Milz-Qi gestärkt oder der Körper insgesamt entlastet werden soll – ohne ihn zu schwächen.

Die folgende Rezeptur ist bewusst einfach gehalten. Sie kann täglich getrunken oder als Grundlage für vegane Kraftbrühen verwendet werden.

---

## Zutaten für ca. 2 Liter

- 2- 4 Karotten
- 1 kleines Stück Sellerie (Knolle oder 3 Stangen Staudensellerie)
- 1–2 Stangen Lauch (nur das Weiße und Hellgrüne)
- 1-2 Zwiebel (ungeschält, geviertelt)
- 2-4 Knoblauchzehen (leicht angedrückt)
- 1 daumengroßes Stück frischer Ingwer
- 1–2 Lorbeerblätter
- 1 TL schwarze Pfefferkörner
- einige Petersilienstiele
- einen guten Schuß Olivenöl
- evtl. ein kleines Stück getrocknete Shiitake oder Kombu-Alge (für mehr Tiefe)
- 1,5-2 Liter kaltes Wasser
- evtl. wenig Meersalz (bitte erst zum Schluß salzen)

## Zubereitung

1. Das Gemüse gründlich waschen, aber nicht schälen. In grobe Stücke schneiden.
2. Öl im großen Topf erhitzen, darin Zwiebeln, Gemüse und Pfefferkörner anrösten
3. Mit kaltem Wasser aufgießen und die restlichen Zutaten hinzugeben.
4. Langsam aufkochen lassen. Sobald das Wasser kocht, Hitze reduzieren und die Brühe bei schwacher Temperatur ca. 60-90 Minuten offen köcheln lassen.
5. Die Brühe anschließend durch ein feines Sieb oder Mulltuch abseihen.
6. Heiß genießen oder portionsweise im Kühlschrank aufbewahren (bis zu 3 Tage) bzw. einfrieren.

## Anwendung

Die Brühe kann über den Tag verteilt in kleinen Portionen getrunken werden – pur oder leicht gewürzt. Sie eignet sich auch hervorragend als Grundlage für die sogenannten Kraftbrühen, die durch ausgewählte Zutaten eine gezielte therapeutische Wirkung entfalten.

## Tipp:

Wer mag, kann sie mit etwas Miso, frischem Zitronensaft oder Kräutern wie Thymian und Majoran verfeinern.

**Praxis VIA Andrea Kaffka**

Reichenbachstr. 32a 80469 München Tel. 089 2010426 tcm-praxis-via.de